Asociatia “HandHope”
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - loc. Peretu
jud. Teleorman

Gândește-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut”

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație pentru oameni speciali
Aprilie - Mai 2019
Se distribuie gratuit
Nr. 194 - 195

„Și ce folosește unui om să câștige toată lumea, dacă își pierde sufletul?”
(Marcu 8:36)

Editorial

Pe cine eliberăm săptămâna asta?

de ***Florin Bică***

Sună bine! Iepurașul e dulce, e pufos, e drăgălaș. Christos e plin de sânge, e încoronat cu spini, e plin de praf și de păcate. Tot moare și învie, și parcă nici nu mai știm pentru ce...

În urmă cu 2.000 de ani, tot cu ocazia Paștelui, o mulțime inconsecventă, întărâtată, cerea eliberarea lui Baraba. Azi, mulțimea îl cere pe Bugs Bunny, iepurașul de ciocolată.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Marius Kedzierski, un tânăr fără mâini... - pag. 3
În fața unui chip livid - pag. 4
Învață să prețuiești! - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă” - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Anatomia unei grefe perfecte (II) - pag.16
Indiferent ce spun alții - pag.18

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

„Sărbătoare religioasă", „celebrare a lui Dumnezeu sau a lui Iisus", „zi sfântă", „un timp special pentru participare la serviciile religioase ale bisericilor" – sunt doar câteva dintre asocierile făcute de respondenţii unui studiu realizat de Barna Group în legătură cu sărbătoarea pascală.

În schimb, potrivit studiului (Most Americans Consider Easter a Religious Holiday, But Fewer Correctly Identify its Meaning) ale cărui rezultate au fost publicate la jumătatea lunii martie, doar 42% dintre respondenţi au asociat Paştele cu învierea lui Iisus. Semnificaţiile asociate Paştelui au fost destul de variate, sărbătoarea în cauză fiind considerată un moment de celebrare a „naşterii lui Iisus" (2%), a „renaşterii lui Iisus" (2%) sau a „celei de-a doua veniri a lui Iisus" (1%). Persoanele care s-au declarat nereligioase au asociat Paştele cu simbolul unui nou început, cu iepuraşul de Paşte, cu o ocazie pentru ca micuţii să aibă timp să se joace, cu un moment în care poţi să te întâlneşti cu familia sau să petreci cu prietenii.

Una dintre concluziile interesante ale studiului vizează disponibilitatea celor care merg la biserică, de Paşte, de a invita prieteni şi diverse persoane să participe la serviciile religioase. Nu surprinde atât de mult că sunt creştini care nu sunt interesaţi sau dispuşi să facă acest lucru, cât faptul că aceia care au asociat Paştele cu moartea şi învierea lui Iisus se înscriu în aceeaşi categorie. Altfel spus, oamenii sărbătoresc învierea lui Iisus, fără a înţelege implicaţiile evenimentului.

Desigur, studiul a fost realizat în SUA, dar cred că unele detalii descriu întocmai realitatea românească. Un scurt periplu pe net m-a lămurit că anul acesta, de Paşte, 15.000 de români îşi vor petrece vacanţa în Spania, Grecia şi Cipru. Cei mai puţin înstăriţi se vor mulţumi cu un scurt sejur pe plajele bulgăreşti, iar alţii vor rămâne acasă unde vor mânca ouă înroşite, cozonac, pască, drob, miel etţetera. Sărbătoarea învierii a devenit treptat pretext pentru vacanţe, călătorii, picnicuri în aer liber, îmbuibare, distracţie ş.a.m.d. Nu că omul n-ar avea nevoie de timp liber petrecut cu familia sau prietenii. Dar e trist să constaţi că una dintre puţinele ocazii anuale când oamenii obişnuiau să se gândească la valoarea sacrificiului christic şi la importanţa legăturii cu Dumnezeu, s-a diluat treptat în ofertele tentante ale companiilor de turism, restaurantelor, cluburilor, supermaketurilor, hotelurilor, pensiunilor, teatrelor.

Iepuraş în loc de Christos. Sună bine! Iepuraşul e dulce, e pufos, e drăgălaş. Christos e plin de sânge, e încoronat cu spini, e plin de praf şi de păcate. Tot moare şi învie, şi parcă nici nu mai ştim pentru ce…

În urmă cu 2.000 de ani, tot cu ocazia Paştelui, o mulţime inconsecventă, întărâtată, cerea eliberarea lui Baraba. Azi, mulţimea îl cere pe Bugs Bunny, iepuraşul de ciocolată. Nimic surprinzător! Surprinde însă Christos prin statornicia cu care Se oferă ca Sacrificiu pentru eliberarea mea. Şi-ntreb şi eu aidoma cetăţeanului lui Caragiale: „Eu pe cine aleg?"

-sfârşit-

Sursa: https://semneletimpului.ro/editoriale/pe-cine-eliberam-saptamana-asta.html
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Marius Kedzierski

un tânăr artist, născut fără mâini, desenează viața cu optimism și voință…

Lavinia Elena Niculicea

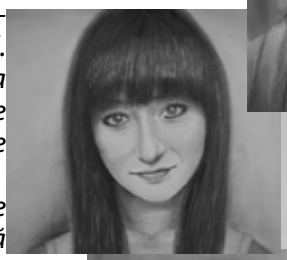
Viața ne scoate în cale oameni care să ne ajute să primim porția necesară de motivație pentru a continua, să șteargă praful rutinei din suflet și să ne predea lecții despre curaj, voință, seninătate, toate spre dezvoltarea noastră. Un astfel de om este Marius Kedzierski, din Polonia, un artist care desenează viața în culorile cele mai frumoase, deși s-a născut fără mâini.

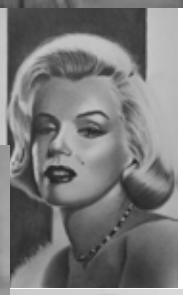
Pentru mulți dizabilitatea lui ar fi sinonimă cu o sentință la neputință, disperare și moarte. Dar nu și pentru el. El și-a spus că viața e mult prea scurtă și prețioasă ca să lase acest handicap să-l împiedice să facă orice lucru cât mai bine.

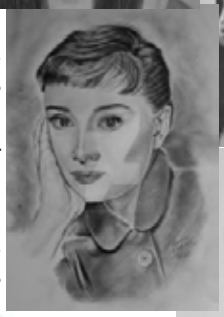
„Dizabilitatea de care sufăr nu înseamnă că nu pot să trăiesc o viață care să merite, una măreață", spune el. „Ea nu presupune că trebuie să-mi uit visurile. De fapt, arta este un mod de viață."

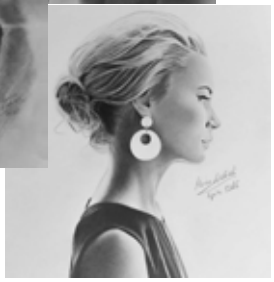
Marius Kedzierski a făcut cunoștință cu arta la vârsta de 3 ani. O întâlnire care i-a schimbat viața. S-a îndrăgostit pe loc de desen și a continuat să creeze până când intervențiile chirurgicale l-au forțat să se oprească la vârsta de 12 ani. Cu toate acestea, după ce s-a recuperat, în 2008, a început să deseneze din nou, și de atunci nimic nu l-a putut împiedica să-și urmeze pasiunea. Desenul a deveni ca un virus, care i-a intrat în sânge și îl ademenește clipă de clipă pentru a-i cunoaște toate tainele și a le împărtăși cu cei din jur.

Talentatul tânăr, în vârstă de 23 de ani, creează desene realiste și hiperealiste. Majoritatea dintre ele fiind portrete. El petrece mai mult de 20 de ore pentru fiecare portret hiperealist. Atunci când oamenii îi privesc lucrările, observă că el nu desenează chipuri, ci suflete. Atenția sa la subtilitățile feței persoanei pe care o portretizează, face ca aceasta să fie vie, plină de personalitate și spirit, iar abilitatea sa tehnică este cu adevărat uimitoare. El este ca un aparat foto care redă cu acuratețe realitatea.









Marius se exprimă pe sine și comunică mult mai ușor cu cei din jur prin intermediul artei. Cu fiecare portret schițat, el spune o poveste despre viață, oameni și Dumnezeu.

În ultimii șapte ani, Marius a desenat peste 700 de portrete. El a reușit performanța de a obține premiul al-II-lea la concursul „Cel mai bun artist internațional", la Viena, în 2013. De asemenea, a participat la expoziții în Cracovia, Viena, Oxford, Wroclaw și multe altele.

Marius a început să călătorească prin Europa și să schițeze portrete pe străzile din Berlin, Amsterdam, Londra, Paris, Barcelona, Marsilia, Veneția, Roma și Atena, în cadrul unui proiect denumit „Mariusz Draws". În acest fel, el vrea să inspire oamenii, să le arăte „că toate limitele sunt în mintea noastră."

Deși este un autodidact, Marius a dorit să-și rafineze tehnica, astfel că a studiat arta în colegiu. El reușește să capteze aproape orice, doar cu un creion, fiind întotdeauna dispus să încerce subiecte noi și provocatoare, inclusiv materiale care pretind îndemânare, cum ar fi sticla și apa. În altă ordine idei, el se va căsători în curând.

Marius este un exemplu viu, care arată că indiferent de situația prin care treci, cu suficientă perseverență și dedicare, îți poți atinge visurile…

Marius poate fi un câștigător al vieții, dincolo de premile obținute. Povestea lui aduce un mesaj despre cum voința divină poate să modeleze spiritul unui om în așa măsură încât, la rândul lui, să modeleze alte suflete, construind un cerc al umanității, în care speranța dansează. El învață oamenii să-și reconsidere necazurile, eșecurile, limitele și să traseze cu linii fine pe foaia vieții virtuți înalte precum dârzenia, optimismul și bucuria de a dărui.

-sfârșit-

Sursa: http://www.jurnal-social.ro/un-tanar-artist-nascut-fara-maini-deseneaza-viata-cu-optimism-si-vointa/
Preluat cu permisiune

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

În fața unui chip livid

Eliza Vlădescu

Experienţa omului pe pământ este una a durerii. Căderea în păcat a însemnat că Adam și Eva au atras asupra fiecărui om care se naște rușine și frică, trudă, suferinţă, dependenţă faţă de oameni, o luptă constantă cu puterea păcatului și promisiunea morţii, care poate veni în orice clipă. Creştini fiind, nu punem la îndoială intenţiile, bunătatea sau puterea lui Dumnezeu, dar realitatea este că El nu ne poate feri în totalitate de experienţa aceasta. Nu e ciudat?

Avem impresia uneori că Dumnezeul Vechiului Testament și Dumnezeul Noului Testament sunt două personalităţi la poluri opuse și mulţi își pierd timpul încercând să găsească elemente de conexiune. În final, ceea ce discută ei, de fapt, este dacă Dumnezeu este cu adevărat bun și dacă într-adevăr ne iubește necondiţionat. Este Dumnezeu așa cum spune Iisus că este? Sau este Dumnezeu așa cum ni-L închipuim noi, când nu înţelegem de ce permite păcatului să chinuie atâtea generaţii de oameni? Poate că ceea ce nu înţelegem de fapt nu este caracterul lui Dumnezeu, ci, în primul rând, caracterul păcatului.

Adam și Eva trăiau într-o grădină pusă deoparte de Dumnezeu special pentru ei. Aceasta se numea Eden, adică „plăcere”. Dumnezeu a creat omul pentru a se bucura de toată creaţia. L-a creat cu capacitate pentru plăcere mintală, senzorială, relaţională, sexuală, care ne-au rămas până în ziua de azi. Planul Lui pentru om a fost de la început unul bun, dar efectele păcatului au fost instantanee. Faţă de Dumnezeul cu care se întâlneau faţă în faţă, de la care au învăţat direct totul despre creaţie acum cei doi simţeau rușine și, mai ales, frică. O frică atât de puternică, de iraţională și de instinctuală, încât Adam și Eva au încercat să se ascundă în niște tufișuri, deși trebuie să fi fost conștienţi că era un gest fără sens. Imaginea lor despre Dumnezeu s-a schimbat la 180 de grade în momentul în care au acceptat păcatul în viaţa lor. Dragostea pe care o aveau unul pentru altul și amândoi pentru Dumnezeu a fost alterată de un imbold necunoscut până atunci, cel al egoismului – Adam a dat vina pe Eva, iar Eva, pe șarpe, și amândoi, pe Dumnezeu, care crease șarpele și care o crease pe Eva. Atitudinea celor doi se traduce prin rebeliune faţă de dreptatea, iubirea și planul lui Dumnezeu. În final, rebeliune faţă de caracterul Său. Aceasta arată că păcatul, deși ia diverse forme, caută să îl facă pe om vinovat de păcatul originar – răzvrătirea faţă de Dumnezeu –, ceea ce indică faptul că este imposibil de schimbat, de educat, de reformat sau de vindecat. El trebuie eradicat.

Ce diferenţă a putut să facă păcatul în Adam și în Eva! Iar prin perpetuarea lui, păcatul pare să capete din ce în ce mai multă putere. Deși au fost daţi afară din Eden, Adam și Eva, cât și copiii lor și încă multe generaţii după, continuau să aibă dialoguri directe cu Dumnezeu și să înveţe de la El. În ciuda acestui fapt, care pare cu adevărat miraculos pentru noi azi, a doua generaţie a adus crima printre oameni, iar până la Noe oamenii s-au adâncit atât de mult în păcat, încât au ajuns în faţa extincţiei(1). Opt oameni a mai găsit Dumnezeu de salvat pe pământul primilor noștri părinţi, care au fost și cei mai apropiaţi de sursa divină.

Cum apare Dumnezeu în faţa pervertirii planului Său pentru oameni? În primul rând, just și de încredere. Adam și Eva nu au murit pe loc, dar au murit „negreșit”, așa cum îi avertizase Dumnezeu, iar pe loc a murit un animal nevinovat, din care Dumnezeu le-a făcut celor doi haine de piele. În al doilea rând, contrar percepţiilor generale, vorbim despre un Dumnezeu blând și milos. Atunci când Adam și Eva erau rușinaţi și tremurau de frică, Dumnezeu le-a vorbit ca unor copii și le-a acoperit rușinea; după ce Cain l-a omorât pe Abel, Dumnezeu i-a oferit protecţie faţă de moarte și i-a permis să își extindă descendenţa rea; iar în catastrofa care era pământul pe vremea lui Noe, Dumnezeu Și-a amintit de opt persoane care meritau salvate. În al treilea rând, Dumnezeu nu este un zeu mânios, care tună și fulgeră și pedepsește pământul și pe oameni, ci este un Dumnezeu care suferă împreună cu creaţia Sa. Cuvântul ebraic folosit în Geneza 6:6 pentru a exprima ideea că Dumnezeu „S-a mâhnit în inima Lui” când a văzut că tot pământul este stricat se referă la durere fizică, la „a fi în durere”, chiar la tortură, după cum este folosit în același sens cuvântul „durere” din Geneza 3:16 pentru descrierea îngreunării nașterii(2). Acest lucru

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

indică faptul că păcatul nu îl afectează doar pe omul născut în păcat, ci afectează întreaga creaţie, chiar şi pe Creator, care nu suferă la un nivel conceptualizat, dintr-un orgoliu lezat, ci suferă fizic alături de creaţie. În ultimul rând, în faţa naturii de neschimbat a păcatului şi a efectelor sale dureroase, Dumnezeu a dovedit o voinţă de nestrămutat în împlinirea visului Său pentru omenire. În Geneza 1:28, Dumnezeu le spune lui Adam şi Evei: „Creşteţi, înmulţiţi-vă, umpleţi pământul." Dumnezeu visa la o planetă populată, care să se bucure de creaţie, însă aceasta era înainte de căderea în păcat. Ce s-a întâmplat cu acest vis după? Omul se înmulţeşte, strică pământul şi Dumnezeu trebuie să o ia de la capăt cu o mică rămăşiţă, căruia îi spune din nou: „Creşteţi, înmulţiţi-vă şi umpleţi pământul", perfect conştient că pământul se va umple din nou de oameni păcătoşi. Acest lucru indică două lucruri: Dumnezeu ţine mai mult la fericirea pe care o resimt copiii Săi pe un pământ decăzut decât la a avea un design perfect, dar steril; iar suferinţa omului pe pământ nu este o simplă deşertăciune, în final Dumnezeu are un plan de salvare, care s-a dovedit a fi extrem.

„Vrăjmăşie voi pune între tine şi femeie, între sămânţa ta şi sămânţa ei. Aceasta îţi va zdrobi capul, şi tu îi vei zdrobi călcâiul"(3). În ziua căderii în păcat, Dumnezeu face o destăinuire. Există un plan de salvare a situaţiei, iar Eva, primul om care a păcătuit, primeşte promisiunea plină de iubire că din ea se va naşte un om care va învinge păcatul. Desigur, situaţia trebuie să i se fi părut pierdută Evei; în timp ce ea se aştepta ca unul dintre cei doi fii să învingă păcatul, Cain îl ucide pe Abel. Le fel de pierdută trebuie să i se fi părut lui Avraam moştenirea Canaanului, când soţia sa era stearpă. Vechiul Testament este plin de situaţii disperate din care transpare un Dumnezeu milos, iubitor, care urmăreşte mereu acelaşi plan. Acest plan s-a revelat pe deplin la cruce. Acolo, iubirea necondiţionată a lui Dumnezeu pentru oameni, care a însemnat asumarea păcatelor lor de către Iisus Hristos şi răscumpărarea oamenilor păcătoşi prin moartea Sa, a însemnat totodată dezvăluirea deplină a adevăratei naturi profund nedrepte şi egoiste a păcatului, şi astfel un pas fundamental spre sterilizarea lui în faţa întregului univers. Oamenii vremii, şi în special ucenicii, nu au înţeles ce se întâmplă, dar cu siguranţă că restul creaţiei (unii teologi postulează existenţa altor lumi create şi necăzute în păcat) şi îngerii căzuţi şi necăzuţi erau conştienţi că asistă la ultima bătălie între Dumnezeu şi Satana. Trei zile – cât Iisus a stat în mormânt, iar Satana îşi număra laurii după izbânda de a-L ucide pe Fiul lui Dumnezeu – aceştia trebuie să fi stat cu sufletul la gură. Dacă Iisus avea să învie însemna că Dumnezeu a primit jertfa Sa ispăşitoare, iar planul a funcţionat: omul poate fi mântuit şi păcatul, eradicat. Însuşi actul de a învia al Domnului Iisus în corpul omenesc străpuns de piroane, în care a murit, demonstrează faptul că învierea este o promisiune pe care El o poate îndeplini cu siguranţă. Pentru a întări această idee, „atunci când a înviat, Hristos a eliberat din mormânt o mulţime de captivi. Ei s-au înălţat cu El, ca trofee ale biruinţei Sale asupra morţii şi mormântului."(4) Dacă Iisus nu ar fi înviat, întreg creştinismul ar fi rămas la stadiul de mişcare politică pierdută în negura timpului, dar numai aşa au înţeles şi ucenicii, în final, natura şi întinderea lucrării lor de a duce Vestea Bună la capetele pământului, iar cei care L-au răstignit au înţeles că L-au răstignit pe Fiul lui Dumnezeu. Religia creştină a căpătat potenţă prin faptul că învierea lui Iisus confirmă Scripturile care au vorbit despre moartea şi învierea Sa. Biblia nu minte, Dumnezeu nu minte, planul Său este bun, judecata Sa este dreaptă, puterea asupra păcatului este deplină şi mântuirea este în mâna Sa pentru a o oferi în dar tuturor oamenilor.

Visul iniţial al lui Dumnezeu pentru oameni, de a trăi pe un pământ desăvârşit o viaţă eternă, fericiţi să fie împreună cu Tatăl ceresc, este din nou posibil în dreptul fiecăruia dintre noi, prin moartea şi prin învierea lui Iisus. Când credem în Iisus suntem uniţi cu El prin credinţă, ceea ce înseamnă că, atunci când Se uită la noi, Dumnezeu vede nu păcatele noastre, ci biruinţa lui Iisus asupra păcatelor noastre. Din cauza acestor păcate, omenirea este separată de Dumnezeu şi incapabilă de a avea cu El o relaţie aşa cum era intenţionată şi posibilă înainte de cădere. Prin învierea lui Iisus, suntem iertaţi de păcate şi împăcaţi cu Dumnezeu. Prin credinţa noastră în moartea şi învierea lui Iisus, Dumnezeu consideră că am murit împreună cu El şi vom trăi împreună cu El, „întrucât ştim că Hristosul înviat din morţi nu mai moare"(5). Învierea lui Iisus nu este doar o piatră de temelie pentru teologia creştină şi un eveniment istoric de nerepetat, ci reflectă capacitatea deplină de împlinire a promisiunii pe care Dumnezeu ne-a făcut-o fiecăruia, de a aduce pe acest pământ o zi în care „moartea nu va mai fi. Nu va mai fi nici tânguire, nici ţipăt, nici durere, pentru că lucrurile dintâi au trecut"(6).

John Stott scrie în cartea Crucea lui Cristos (The Cross of Christ, engl.) că învierea lui Iisus trebuie văzută atât ca o salvare, cât şi ca o revelaţie. Aşa cum caracterul oamenilor este dezvăluit în acţiunile lor, tot aşa Dumnezeu ni S-a arătat pe cruce. Moartea şi învi-

continuare în pag. 18

Învață să prețuiești!

• Te oboseşte faptul că trebuie să te trezeşti mereu dimineața? Alții nu s-au mai trezit.

• Te enervează că ajungi obosit acasă după serviciu? Alții şi-ar dori să aibă unul.

• Te enervează că trebuie să ştergi mereu praful, să speli rufele şi vasele? Alții şi-ar dori să aibă ce şterge şi spăla.

• Te irită plânsul, râsetele şi zburdălnicia copilului tău? Alții şi-ar dori să poată avea un copil.

• Te deranjează faptul că familia sau prietenii îți cer ajutorul? Alții plâng de singurătate şi că nu-i sună nimeni.

• Te oboseşte şcoala şi învățatul? Alții nu au avut şansa la educație.

• Te oboseşte faptul că trebuie să găteşti zilnic? Alții şi-ar dori să aibă ce găti.

• Te oboseşte mersul pe jos? Alții şi-ar dori să se poată da jos măcar din pat.

• Te enervează faptul că nu găseşti loc de parcare? Alții şi-ar dori să aibă ce parca.

• Te deranjează faptul că nu ai reuşit încă să-ți schimbi telefonul învechit? Alții nu au deloc telefon.

• Te deranjează că trebuie să plăteşti facturi şi impozite? Alții şi-ar dori să aibă ce le impozita.

• Te deranjează faptul că trebuie să faci zilnic aceleaşi lucruri? Alții nu au avut vreodată astfel de binecuvântări.

• Ne-am obişnuit să ne plângem de ce lipseşte, uitând să fim recunoscători pentru cele ce le avem deja.

• Ne-am obişnuit să râvnim la şi mai mult, uitând că sunt oameni care n-au nici ce avem noi şi care şi-ar dori să fie în locul nostru.

• Am uitat prea uşor că lucrurile mărunte de fiecare zi ne fac viața mai frumoasă, stresându-ne tocmai acele lucruri care ar trebui să ne facă să tresărim de bucurie.

• Încărunțim aşteptând lucruri grozave, experiențe uimitoare şi minuni, când de fapt, cea mai mare minune suntem noi, minunea de a fi!

• Fiecare zi este un dar de la Dumnezeu... Prețuieşte-o şi trăieşte-o frumos, apreciind şi prețuind ceea ce ai!

Învață să prețuieşti viața, sănătatea, prietenii şi darurile de zi cu zi...!

Învață să prețuieşti AZI, căci MÂINE poate fi prea târziu...!

-sfârşit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să știm

Alimentele care favorizează sănătatea pielii

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Trebuie să observăm că lumea animalelor este atentă în ceea ce privește îngrijirea pielii și a blăniței lor. Pe bună dreptate, în functie de felul cum este ea, putem spune despre un animal că este mai sănătos, sau mai puțin sănătos... Mai curat, sau mai puțin curat, mai sociabil, sau mai puțin sociabil.

Pielea - suntem atât de obișnuiți cu ea încât uneori îi subestimam proprietățile și valoarea!

În primul rând suntem acoperiți din cap până în picioare cu acest "înveliș" rezistent elastic, flexibil, regenerator.

De ce este el atât de important? El este protectorul organelor noastre interne. Pentru ca microbii să ajungă în organism, trebuie să treacă de stratul generos de piele pe care îl avem.

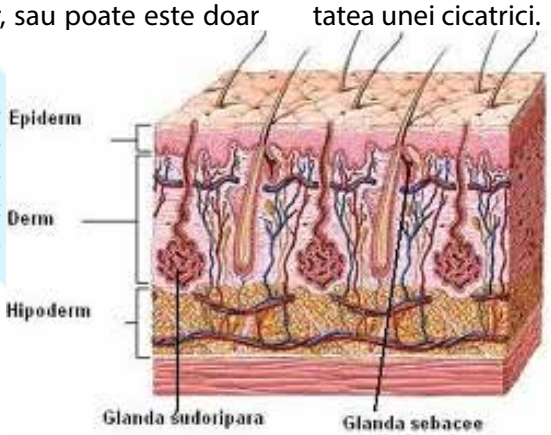
Pielea este un organ indispensabil și multifunctional, întrucat oferă protecție (împotriva soarelui, frigului, vântului, chiar a apei, radiațiilor, poluării) dar și informații (din punct de vedere senzorial - tactil-durere, plăcere, moale, tare, etc). El îndeplineste și un rol social, întrucat poți identifica vârsta și uneori, preocupările acelei persoane.

Bolile pielii, îti pot spune despre acea persoana cât de afectată este și chiar dacă boala este pe sistem nervos sau este o afecțiune internă care a explodat ca un semnal de alarmă în exterior, sau poate este doar un semn al creșterii.

La ce folosește?

Pentru a va crea o idee despre cât de importantă este pielea, avem mai jos prezentate câteva informații demne de știut:

1. Este format din 70% apă, 27,5% proteine, 2% lipide, 0,5% săruri minerale și oligoelemente



2. Cuprinde trei straturi importante: **epidermă** – stratul superficial, un țesut care asigură sănătatea părului și unghiilor, culoarea pielii și mențin sistemul imunitar al pielii; **dermă** – stratul intermediar, un țesut conjunctiv, care susține epiderma (compusă din colagen, elastină, acid hialuronic; aici se află o rețea vasculară și terminațiile nervoase, precum și celule imunitare; **hipodermă** – stratul profund, un țesut adipos, traversat de vase de sânge și nervi, are rol protector între dermă și os și energetic prin stocarea grăsimilor, este izolant termic, modelează silueta în funcție de vârstă, sex, statut nutrițional. La nivelul dermei și hipodermei se găsesc așa-numitele anexe ale pielii: glandele sebacee, care protejează epiderma; glandele sudoripare, responsabile de mirosul corporal; glandele sudoripare ecrine, care produc transpirația apoasă; foliculii piloși, rădăcinile firelor de păr.

3. Pielea se înnoiește lunar, in timpul somnului, într-un interval de între 21 și 28 de zile. Celulele moarte sunt eliminate, în mod natural, prin transpirație și sebum și sunt îndepărtate de pe piele când ne spălăm, rămânând pe prosop și pe haine. În timpul vieții, un om pierde până la 18 kilograme de piele moartă. Aproape 50% din praful de casă este constituit din scuame, particule de piele moartă!

4. Pe lângă capacitatea de regenerare, pielea are și o extraordinară capacitate de autoreparare, cicatrizare. În aproximativ 6-7 zile, rana se vindecă lăsând în urmă o cicatrice, mai mult sau mai puțin vizibilă în funcție de mai mulți factori: vârsta și starea individului, cauza leziunii, adâncimea, localizarea. Cicatrizarea este un fenomen natural, dar este specific fiecărui individ în parte. O cicatrice poate evolua în mod imprevizibil și este dificil pentru un medic să prevadă calitatea unei cicatrici.

5. Cea mai subțire piele se găsește pe pleoape, iar cea mai groasă pe picioare. Pielea este acoperită de miliarde de bacterii, care reprezintă microbiomul cutanat. Pentru bacterii, pielea este un deșert vast și uleios, cu puține surse de hrană. Doar cele mai rezistente bacterii pot să colonizeze pielea, iar acestea abia așteaptă orice zgârietură, ce va deveni un drum scurt către un mediu prielnic.

6. Cea mai frecventă afecțiune a pielii este acneea. Peste 80% din adolescenți au probleme cu coșurile. Însă de acnee nu se scapă prea ușor nici după vârsta adolescenței, mai ales în cazul femeilor. Astfel, între 20 și 29 de ani, jumătate dintre femei prezintă semne de acnee, iar între 40 și 49 de ani, leziunile ac-

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

neice se menţin pentru 20-25% dintre femei.

7. Pielea este un înveliş continuu, dar la nivelul cavităţii bucale aceasta se transformă într-o mucoasă. Orificiul bucal reprezintă un punct sensibil pentru colonizarea bacteriilor, dar, din fericire, bacteriile ce reuşesc să treacă se întâlnesc cu lizozimul din salivă (lizozimul este o enzimă bactericidă). Dacă trec şi de lizozim, mediul în care ajung, are un ph de 2-3 (sucul gastric), unde vor fi rapid omorâte.

8. Dacă ar fi să unim toate capilarele din piele, vom obţine o lungime de peste 15 km! Fiind intens vascularizată, pielea poate pierde până la 10 litri de apă, prin transpiraţie, în condiţii de caniculă.

9. Pielea este o poartă de eliminare a toxinelor şi purificare a organismului. Este considerată şi "al treilea rinichi". Când este suprasolicitată pentru eliminarea toxinelor, cauza pot fi insuficienţa renală, sau hepatică, constipaţia, alimentaşia carnivoră, intoxicaţii, alergii.

10. Arsurile pielii sunt printre cele mai periculoase traumatisme! Odată distrus acest înveliş extern, lichidele din interiorul nostru se evaporă rapid. Pe lângă deshidratare, fără piele devenim o ţintă vie pentru bacterii, cel puţin pentru o perioadă de timp. Acestea ne-ar invada imediat! O arsură care doare, chiar şi la adierea aerului, este de preferat în locul unei arsuri care nu doare. Explicaţia este simplă. Arsura care doare are expuse terminaţiile nervoase şi există şanse mari ca pielea să se refacă. În schimb o arsură care nu doare, sau arsură de gradul IV, nu se va mai vindeca, din contra, necroza se va extinde şi la regiunile din jur.

Ce putem face pentru a ne proteja pielea?

Fiind un organ care menţine contactul cu exteriorul, ea are trei surse de protecţie principale: alimentaţia (incluzând aici nu doar hrana ci şi băutura), activitatea fizică şi starea sufletească.

Dacă reuşim să avem echilibru între aceşti trei factori, ne putem bucura de mai multă vitalitate şi o piele sănătoasă.

Boli ce pot fi prevenite:

Acneea este hipertrofierea si infectarea glandelor sebacee ale pielii, care secretă sebum, un ulei ce protejează pielea. Când acesta nu se elimină corespunzător, glandele se infectează şi se inflamează, producând erupţii specifice. Cauzele pot fi ereditare, hormonale, stres emoţional, alimentaţia deficitară.

Pielea uscată - efectul îmbătrânirii pielii, acumulării excesive de grăsime, a substanţelor nocive, celulele pielii tind să se deshidrateze, ca urmare pielea devine aspră, se crapă şi devine neplăcută la atingere sau chiar privire.

Celulita - există două tipuri de afecţiuni ce poartă acest nume: infecţia ţesutului cutanat (o formă gravă, rezultată în urma unor răni produse sub derm; de ex. infecţiile dentare produc celulită, la nivelul feţei şi gâtului); inflamaţia sau modificarea ţesutului subcutanat (vizibilă în special la femeile care au un surplus de grăsime, pielea căpătând un aspect de coajă de portocală, nu are efecte grave, însă este inestetică)

Alergiile - reacţia corpului de respingere a anumitor substanţe chimice - alergeni- care este mult intensificată faţă de cantitatea infimă de alergeni.

Psoriazisul - boală de piele ereditară, caracterizată prin înroşirea şi descuamarea pielii, din diferite zone ale pielii: coate, genunchi, scalp, torace, etc). Se poate intensifica în faţa stresului şi a infecţiilor.

Dermatita atopică şi eczema - afecţiune a pielii caracterizată de iritaţie, şi inflamaţie, roşeaţă, mâncărime, vezicule şi descuamare.

Fragilitatea părului - deficienţele de vitamine şi minerale pot afecta prematur frumuseţea şi rezistenţa părului.

Acestea sunt doar câteva dintre cele mai frecvente afecţiuni ce pot aduce disconfort şi se pot transforma în forme mai grave dacă se cronicizează. Pentru a elimina factorii ce depind de noi, este nevoie să începem cu ridicarea nivelului de imunitate, şi cu regândirea alimentaţiei.

În primul rând, trebuie să ţinem cont că atât pielea cât şi întreg organismul este format din mai mult de 70% apă, ceea ce indică nevoia noastră de a consuma apă, care să ajute la drenarea sângelui, şi eliminarea toxinelor.

Apoi trebuie să înţelegem că orice remediu exterior (creme, tratamente cosmetice) poate fi în zadar, dacă nu acordăm atenţie alimentaţiei. Cele mai multe afecţiuni pornesc din cauza subaprecierii sau indiferenţei faţă de ceea ce consumăm.

Aşa cum am mai amintit, alimentaţia trebuie să conţină 70% hrană crudă şi 30% hrană gătită.

Fructele, legumele, seminţe, sunt alimente ce pot prelungi sănătatea pielii, în timp ce alimentele rafinate, grăsimile animale, lactatele, aditivii, dulciurile, o pot scurta.

Recomandăm creşterea consumului primelor şi eliminarea celor din a doua categorie.

Se poate întâmpla ca o persoană să aibă alergie la nuci, la anumite fructe, şi mai rar la anumite legume, ciuperci, însă alergia la lactate este şi mai frecventă. De aceea, pentru sănătatea dumneavoastră, eliminaţi acele produse şi înlocuiţi cu altele, pe care organismul le acceptă.

Câteva alimente care pot fi folositoare pielii:

Arahidele - în ciuda înfăţişării lor, ele sunt fructe subterane, şi fac parte din categoria leguminoaselor. Substanţele lor nutritive (carbohidraţi, grăsimi, proteine, vitamina B1, C, E şi niacină, minerale, fibre) depăşesc orice aliment de origine animală, inclusiv carnea, ele fiind aproximativ la acelaşi nivel cu nuca şi migdalele. Ele nu conţin colesterol. Totuşi excesul de arahide poate duce la obezitate, datorită conţinutului lor caloric. Este recomandată servirea lor la masă, nu

continuare în pag. 13

Paștele și viața de apoi

LUCIAN ALDEA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

„Cum o fi pe lumea ailaltă? Nu știe nimeni, s-a întors careva de acolo ca să ne zică?” Adesea în popor, temele majore existențiale au niște răspunsuri predefinite care sunt transmise prin viu grai, dar nu întotdeauna sunt înțelese până la capăt de cel care le pronunță. Mirarea apare când întrebarea și replica apar la persoane care se declară urmașe a lui Christos și mai ales în contextul Paștelui creștin. În aceeași zi poți auzi un „Adevărat a înviat!”, dar și îndoiala de mai sus. Simți ca vrei să înțelegi ce crede acea persoană și aproape că nu poți explica contradicția evidentă. Da, putem da vina pe inconsecvența care este în noi, ființele umane: spunem cum ar fi ideal să facem, dar la proba practică ne trezim că facem tocmai opusul. Cineva ar putea să nu fie de acord întru-totul cu ce am constatat mai sus, însă am întâlnit atâția creștini declarați sau/și practicanți care se îndoiesc de posibilitatea întoarcerii din morți. La înmormântările la care am participat am avut ocazia să deschid subiectul învierii și nu de puține ori am fost întâmpinat cu îndoială și neîncredere chiar din partea unor pretinși creștini. Pentru unii părea prea frumos ca să fie adevărat. Mai cred creștinii de astăzi în înviere? Cum ar trebui să arate creștinismul care crede cu adevărat în înviere? Dar creștinul? Dar EU? „Nu ne ardea inima în noi ... când ne deschidea Scripturile?” constatau ucenicii când începeau să fie iluminați cu privire la Înviere.

„Dacă n-a înviat Christos, ... zadarnică este și credința voastră” scria apostolul Pavel corintenilor. Ce ar fi credința creștină fără învierea Întemeietorului? În primul rând ar fi fără putere pentru că nimeni nu și-ar da viața pentru o minciună. În al doilea rând ar fi și fără soluție la problema păcatului, a bolii, a suferinței și a morții, întocmai ca iudaismul, islamul sau alte religii mai îndepărtate care fac pelerinaje la rămășițele întemeietorilor lor.

Evenimentul învierii lui Christos este un fundament pe care martorii lui și-au clădit credința și și-au pus în joc viața mărturisind ce au văzut. Lumea i-a perceput ca pe niște nebuni pentru că pentru omul obișnuit este imposibil ca să se întoarcă cineva din morți, dar tocmai ca să ne certifice acest adevăr, primii creștini au ales ca să devină nu doar martori ai lui Christos, ci și martiri ai Lui. Dumnezeu n-a intervenit să modifice acest lucru, ci i-a lăsat să îndure martirajul având în vedere ceva mai bun pentru ca noi, urmașii lor, să credem. Martirajul lor este un argument de nezdruncinat că ceea ce au văzut ei, așa este. Mărturia lor consemnată pe paginile Scripturii este un alt argument. Însăși faptul că astăzi citim aceste rânduri despre învierea lui Iisus la o distanță enormă de 2000 de ani se datorează faptului că CEVA tare neobișnuit s-a întâmplat după ce a murit Iisus. În lumea multimedia suntem obișnuiți cu poze și filmări ca să considerăm ca fiind veridic ceva de necrezut, dar cu toate aceastea, dacă mai multe persoane își dau viața pentru a susține că s-a întors cineva din morți, avem un fapt autentic ce nu poate fi alterat în Photoshop. Și mai este ceva: apostolul Petru scria enoriașilor că dincolo de ce a văzut și a auzit, mai presus de toate „avem cuvântul proorociei”, adică ce a lăsat Dumnezeu scris pentru noi prin profeți. Scepticii pentru a-și argumenta poziția invocă faptul ca Biblia a fost scrisă de oameni. Dar despre subiectul „Cum a fost scrisa Biblia?” voi scrie într-un articol viitor.

Și în 2018 ca și pe parcursul celor 2000 de ani, conform rapoartelor internaționale, cea mai persecutată religie a rămas creștinismul. Zilnic mor creștini care plătesc cu viața convingerile în ceea ce face pentru noi Iisus care este viu. Într-un articol anterior constatam că cea mai contestată carte din istorie, o carte împotriva căreia s-au dus lupte aprige a fost Sfânta Scriptură, acum realizăm că cea mai persecutată religie din istorie este religia care este fundamentată pe această carte. Suntem meniți să ne întristăm pentru un timp pentru ca mai apoi să experimentăm o mare bucurie alături de Christos.

Dumnezeu a dat la o parte piatra de la mormânt nu ca Christos să poată ieși afară, ci în mod special pentru ca să ne arate că mormântul este gol.

Christos a înviat!

-sfârșit-

PAȘTELE CEL SFÂNT

Sfântul Paște este o mare sărbătoare,
Pe care oamenii o așteaptă cu nerăbdare,
Pentru mântuirea noastră a fost răstignit
Și acolo pe cruce El foarte mult a suferit.

O coroană de spini pe cap I-au așezat,
Oțet să bea în loc de apă I-au dat,
Cu sulița în coaste ei L-au înțepat,
Vorbe multe de ocară I-au adresat.

Oamenii deloc în El n-au vrut să creadă
Râdeau de El adresându-I vorbe de ocară
Între doi tâlhari Isus a fost răstignit
Dar unul dintre ei acolo pe cruce s-a pocăit.

Atunci când El duhul pe cruce Și-a dat
În clipa aceea pământul s-a cutremurat,
Perdeaua templului în două s-a rupt,
Abia atunci oamenii în El au crezut.

Popescu Nicoleta
Argeș

BIRUINȚA DOMNULUI

Pe Cruce, Hristos întins
Moartea cu moarte a-nvins
S-a suit apoi la Cer:
Pârga celor ce nu pier

Dumitru Nicolae Albu
Craiova

NOCTURNĂ DE IERTARE

Îți mulțumesc Doamne, pentru
Frumoasa ploaie de aseară.
Știi, eu visez mult când plouă noaptea...
...Urcam pe un munte de noroi,
(păcatele mele, bogăție
stearpă, proprietate personală),
urcam, către Judecata albastră a echilibrului,
unde gândurile, sunt păsări de lumină,
- urcăm, către TINE!.-
Muntele de noroi era atât de înalt...
Uitându-mă în jos
am văzut cu uimire... alt munte:
Himalaia!
Era la poalele muntelui de noroi și aroganțe
al păcatelor mele!
Am mai urcat preț de câteva greșeli,
și iată-mă în Fața TA!,
cu sufletul zgâriat și speriat.
TU, mi-ai dat un ștergar de speranțe curate
cu care mi-am șters fruntea de sudoarea
îndoielii,
apoi, ai zis:
Intră în Lumină! Te iert!

Nicu Popcov
București

O DORINȚĂ

Viața mea a fost un vis nu prea plăcut,
Frânturi de bucurii, speranțe ce-au trecut,
Dureri și lacrimi, zbucium, frământări,
Așteptări și amăgire, toate s-au dus.

Și-acum sunt la capăt de îngrijorare,
Am ajuns la capătul de cărare,
Am răbdare știu s-aștept,
Să se golească amarul din piept.

Când durerea e prea mare,
Făgăduința mi-aduce alinare.
Domnul ce m-aude și mă vede,
Durerea mea o simte și o înțelege.

Cidem Narcis Brâslașu
Constanța

Talentul... nu cunoaște handicap!

ADEVĂRUL ȘI MINCIUNA!

Adevărul și minciuna,
Două firi ce sunt ostile,
Cum minciuna face rău,
Adevărul, numai bine!

Adevărul e curat,
Nobil, și din vecie!
Dar minciuna-i trecătoare,
Și curând n-o să mai fie!

Adevărul stă-n picioare,
Și lucrează doar pe față!
Dar minciuna pe ascuns,
Fiindcă este o mare hoață!

Adevărul e Hristos,
Ce a venit ca să golească,
Firea noastră de minciună,
Și prostia omenească!

Adevărul S-a jertfit,
Minciuna L-a judecat!
Și dacă S-a răstignit,
La trei zile a-nviat!

Adevărul e-n Scriptură,
Și când Domnul va veni,
Cine va lăsa minciuna,
Cu El va împărăți!

Todiraș Emilia
Moinești - Bacău

TIMPUL

Timpul trece și noi o dată cu el
Viața pare doar o călătorie.
Alerg, visez mereu spre un țel
De care doar Dumnezeu știe.

Timpul îi nemilos cu fiecare
Ne invinge, ne izbește zi de zi
Și a pus aripi ca să zboare
Iar noi mergem cu el orice ar fi.

Vârsta timpului e însăși infinitul
Îl declinăm trecut, prezent și viitor
El nu cunoaște nicicând sfârșitul
Eu azi trăiesc, poate mâine mor.

Gustul timpului e aroma primăverii
Ce a venit plutind pe aripi de soare.
Își liniștește goana în umbra serii
Când noi ne ducem la culcare.

Casa timpului e universul întreg
Ades l-aș caza în al palmelor căuș
Să-i dau menire și să înțeleg
De ce fiecare clipă trece acuș, acuș.

Timpul ia cu el neputință și putere
Călăuzit în mersul lui de Dumnezeu.
Eu merg cu el și fără vrere
El veșnic tânăr, dar bătrână eu.

Vali Fencea
Ciutelec-Bihor

LA MORMÂNT

În cea dintâi zi a săptămânii
Maria Magdalena la mormânt
a dus mirodenii,
dar piatra nu mai era pe mormânt,
și-a alergat la ucenici, spunând:
-Au luat pe Domnul de unde a fost pus
nu știu cine, unde l-o fi dus...
fâșiile de pânză sunt pe jos în mormânt,
dar unde o fi Domnul nostru sfânt?
Iar ștergarul de pe capul lui Isus
separat era, de fâșiile de pânză pus.
Mi-au vorbit doi bărbați în haine lucitoare:
-Nu știți că-a-nviat Cel mort, oare?
Dar duceți-vă și spuneți ucenicilor
că El va merge înaintea lor.
Bucurați-vă! Este viu de-a pururea,
nu vă temeți, El vă dă și vouă viața.
El a biruit moartea și a suferit,
dar viu este-acum Isus cel slăvit.
Cine Îl urmează veșnic va trăi
El e „Apa Vieții”- și nu veți muri!

Maricica Cristea
Din vol. „Din valurile lumii”

Talentul... Creația ta

"SE DAU CEASURILE!"

Pe o stradă principală de pe-o uliţă centrală
Din cătunul cel mai sat al comunei Mort-de-beat,
Nea Costică, fost primar, şi Georgică, fost crâşmar,
Stau de vorbă la taclale şi discută cu urale:
-Măi, Costică! -Da, Georgică. -Doar aşa, la o adică,
Ştii tu, oare, cu ardoare, că în noaptea asta mare
Se dau clar, fără cuvinte, ceasurile înainte?
-Ce-ai, Georgică? Eşti năuc? Iar te-ai îmbătat cu suc?
Noaptea asta, vrei, nu vrei, cât ai zice "un-doi-trei",
Se dau, fără tărăboi, ceasurile înapoi!
-Băi, Costică, fii cuminte! Se dau sigur înainte!
-Ba regret de gradul doi, se dau sigur înapoi:
Cum au fost, fără cuvinte, pur şi simplu înainte
Să se dea, cu tărăboi, pur şi simplu înapoi!
Auzindu-i cum se ceartă ca maimuţele la poartă,
Nea Mitică, fost prefect şi brutar şi arhitect,
Nu mai stă la mititei şi se ia pe loc de ei:
-Băi, Costică! Băi, Georgică! Aveţi mintea mult prea mică?
De ce, oare, emotivi, sunteţi voi aşa naivi?
Staţi frumos, nu mai visaţi, că degeaba vă certaţi!
Vă spun eu, că sunt cinstit şi la minte pregătit:
Foarte clar şi lămurit, noaptea asta, negreşit,
Nu se dă, nici azi, nici ieri, nici un ceas pe nicăieri!

Petrache Florian
Puchenii Mari - Prahova

ÎN SATUL MEU

În satul meu tăcerea cântă
Și ochii timpului îmbată...
Prin codri vântul se frământă,
De parcă n-ar mai ști să bată.

Ascultă cântecul, străine;
El pune veacul în secundă,
Apoi te mângâie pe tine
Cu nesfârșirea lui profundă.

Atinge dealul peste frunte,
Să-ți fie cerul mai aproape,
Și printre umblete mărunte
Dă drumul nopților mioape.

Pădurea, vântul, roua, cerul
Și nori cu umbra risipită
Vor dezlega întreg misterul
Care îndeamnă la ispită.

În satul meu curg și suspine,
Dar veșnicia e-n ogradă,
Reprimenită pentru tine
Și pentru cei ce știu să vadă.

În satul meu rodesc cuvinte
Pe care timpul nu le știe!
Străine, pleci, dar ține minte
Că ai gustat din veșnicie.

Laura Vega
Râmnicu Vâlcea
vol. „Memoria lacrimei"

MĂ REFAC ÎN VERS

Mă rup din mine, bucată cu bucată,
La fel cum lemnul, ţăndări e sub daltă.
Și nu regret deloc, cât mă refac în vers,
Nimic nu-i mai frumos decât acest demers.

Deși mă strânge ridul, pielea nu îmi plânge:
Un mire și-o mireasă mi se răsfață-n sânge!
Astfel mă simt un ghem ce se destramă-n iarbă,
Văzându-mi tinerețea cum încă vrea să fiarbă.

În streașină de stele mi se oprește gândul,
Iar șoaptele-ți trimise tot prelungește rândul...
Cămașa mea de noapte mi s-a lipit de trup
Și încep să tremur ca foamea într-un lup.

Tu mi-ai promis că vii în visul care cântă
Privighetori frumoase, alese pentru nuntă...
Dar sufletul din mine a decupat din ape
Inelul lunii ce ţi l-am lipit de pleoape.

Acesta este semnul că unde ne vom duce
Vom fi inseparabili, cum braţele din cruce...

Magdalena Dorina Suciu

MĂRIT ȘI SLĂVIT EȘTI, DOAMNE!

Vârful muntelui, văi și păduri,
Reflectă dragostea ta Doamne!
Lumea, viața,
Totul se schimbă,
Numai Tu nu Te schimbi Doamne,
Și crucea de pe Golgota!
Ești balsam, medicament,
Pe sufletul celui care Te caută,
Chinuit, bolnav cu trupul și cu sufletul...
Binecuvântează Doamne,
Sufletele obosite și pierdute!
„Cei care le învață să râdă,
Să fie vesel pe cel trist!
Să împletească cu trandafiri,
Coroană de spini!
Dă-ne Doamne din ceruri,
Ca drumul nostru pe pământ să aibă scop!
Să putem cu bucurie eternă lua!
Cununa de lauri!

Balint Eniko

NU MAI TĂIAȚI PĂDURILE

Din cauza încălzirii globale,
și cucul dezorientat va fi,
și veți vedea c-o lună înainte,
pe plaiurile noastre va veni.

Nu-i vorba, ca în fiecare an,
va fi la fel de ascultat și de iubit,
dar nu aș vrea să-l văd săracul,
stând pe o creangă de cireș.

Bătut de sloată, rebegit,
dac-aș putea, i-aș spune -cucule
rămâi acolo-n Africa,
vara e lungă și ai timp,
s-ajungi și-aici în țara mea!

Dar asta e, viața noastră,
și Lumea își urmează cursul,
vedem la știri cum se topesc ghețarii,
și nu mai știm ce-i râsul...

Câteodată se întâmplă ca să pierdem,
o ființă mult iubită,
departe, poate pe alt continent,
că e o fiară natura cea dezlănțuită.

Nu ne rămâne decât rugăciunea,
să ne acorde Dumnezeu iertare,
c-am neglijat Planeta asta,
acest dar făr' de-asemănare.

Și dacă vreți aer curat, ploaie la timp,
să nu mai fie smog,
luați în seamă umilul meu îndemn,
nu mai tăiați pădurile, vă rooog!

Cucu Mitică
Botoșani

.....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori..... .....Anunţuri de la cititori.....

Violeta – Alexandria

Vând: Scaun rulant în stare bună, mărimea şezut 45 cm, preţ 200 lei. Scaun rulant Jazz S50, mărimea şezut 46 cm, produs nou, preţ 500 lei. Detalii suplimentare la telefon 0766-414770

Cornel

Sunt Cornel din loc. Slimnic, jud. Sibiu, am 28 de ani, fac masaj anticelulitic şi de relaxare, la mine acasă. 30 min / 25 lei. Pot să fac masaj şi acasă la doritor, dacă doritorul este din oraşul Sibiu, tariful fiind de 50 lei pentru 30 min (negociabil). Caut şi un loc de muncă. Am diplomă de maseur. Pot fi contactat la 0757-474940

Deaconescu Adrian Dorel

Vă rog frumos să mă ajutaţi, rog frumos urgent ca să fiu sprijinit urgent pe cale financiară, căci nu mai am pe nimeni. Casă nu, masă nu, familie nu. Cont RO57CECEHD0208 RON 0335058 BANKA CEC Hunedoara. Tel. 0774-042022

Elena

Donez catetere urinare "Nelaton" CH/FR 12. Transportul îl suportă primitorul. Tel. 0732-262607.

Vali

Donez pungi colectoare de urină, capacitatea 1,5 -2 l, 30 buc, condoame urinare mărimea xl, sau următorul nr după mediu. Cei interesaţi pot suna la nr 0784-098986.

George Uba

***1.** În data de 12 mai, 2019, orele 14, la căminul de bătrâni "Sfântul Nicolae", str. Anişoara Odeanu nr. 20 bis, în spatiul pus la dispoziţie de "Direcţia de Asistenţă Socială" a primăriei Lugoj, va avea loc deschiderea oficială a filialei „Ridică-te şi umblă" Lugoj. Cu sprijinul filialei Timişoara şi sub organizarea filialei Arad a asociaţiei "Ridică-te şi umblă", se va da împlini o dorinţă mai veche de a se înfiinţa o familie pentru persoanele cu dizabilităţi, unde într-o atmosferă de prietenie deschisă vom dezvolta proiecte, programe şi relaţii temeinice de viaţă. Pentru orice informaţie şi contact în clarificarea acestei întâlniri puteţi lua legătura cu coordonatorul filialei Arad, Bugariu Cristian, tel. 0785-360209.*

Vă aşteptăm cu bucuria unui nou început plin de speranţe!

***2.** În plină putere a primăverii, pe data de 5 mai, 2019, ora 14, în sala primăriei din Alba Iulia, asociaţia "Ridică-te şi umblă" va deschide a - 25 - a filială, în oraşul Alba Iulia, cu concursul generos al administraţiei primăriei. Cu un număr de peste 16.000 de persoane cu dizabilităţi la nivelul judeţului, Alba Iulia poate fi un centru de forţă pentru programe şi proiecte sociale iniţiate de persoanele cu dizabilităţi, prin filiala asociaţiei ce se va deschide. Sperăm să realizăm prin diversitatea de talente şi de aptitudini ale persoanelor cu dizabilităţi, programe culturale, sportive, seminarii de dezvoltare personală, în cadrul unor relaţii de înaltă calitate morală.*

Vă aşteptăm să ne contactaţi la numărul 0729-789470 pentru detalii şi clarificări.

.....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei..... .....Anunţurile redacţiei.....

IMPORTANT!

Din nefericire, aşa cum mă gândeam, scumpirile au continuat, şi nu doar expedierea prin poştă, ci şi tipărirea. Astfel, expedierea s-a scumpit de la 1 leu, la 1,40 lei / exemplar, iar tipărirea a ajuns la 0,95 lei / exemplar. (Iar tipărirea s-ar putea să se mai scumpească!)

După cum unii dintre voi ştiţi, revista o trimit deja de mulţi ani şi în format electronic, prin e-mail, mai exact zis în format pdf. Primirea prin e-mail are mai multe avantaje (primirea mai devreme cu câteva zile, toată revista color, claritate a imaginilor, etc.) şi un dezavantaj (nu poate fi citită decât pe computer, smartphone, tabletă, etc.). Părerea mea de rău constă în faptul că nu o primiţi mai mulţi dintre voi prin e-mail. Fac un apel la voi, cei ce aveţi computer, smartphone, tabletă şi acces la internet, trimiteţi-mi pe adresa mea de e-mail (aurelsda@yahoo.com) un scurt mesaj cu adresa de e-mail, astfel încât să o puteţi primi şi pe e-mail, în format electronic, digital.

Subliniez: toţi cei care îmi veţi da adresa de e-mail veţi primi revista şi în format tipărit şi în format electronic! Momentan, mulţi dintre voi o primesc în felul acesta. (O primesc în ambele formate, deoarece, în general, o dau şi altora s-o citească)

Însă dacă printre voi, cei care aveţi acces la internet, sunteţi şi persoane care o citiţi numai voi şi nu aveţi nevoie de ea şi în format tipărit, încercaţi să o primiţi numai în format electronic. Poate vi se pare o măsură măruntă, însă la fiecare 100 de reviste netipărite şi neexpediate, economia se poate ridica la multe milioane pe an (calcule actualizate):

- *100 reviste netipărite şi neexpediate – 2.820 lei / an (28.200.000 lei vechi / an);*
- *200 reviste netipărite şi neexpediate – 5.640 lei / an (56.400.000 lei vechi / an);*
- *300 reviste netipărite şi neexpediate – 8.460 lei / an (84.600.000 lei vechi / an);*
- *400 reviste netipărite şi neexpediate – 11.280 lei / an (112.800.00 lei vechi / an); - etc.*

Până acum, 192 prieteni, înţelegând nevoia mare de a face economii, au renunţat la a o mai primi în format tipărit, primind-o doar în format electronic. Dacă cei care puteţi face aceasta, nu reacţionaţi, există riscul ca revista să apară doar din două în două luni sau... să nu mai apară deloc!!!

Pentru ca această măsură să fie eficientă, este nevoie ca, atunci când vă exprimati acceptul vostru de a o primi numai prin e-mail, să specificaţi şi adresa postală la care primiţi în momentul de faţă revista tipărită.

În plus, în felul acesta, prin economiile realizate împreună, creăm posibilitatea de a trimite la şi mai mulţi semeni de ai noştri revista în format tipărit şi care nu o pot primi pe e-mail. Aştept să îmi trimiteţi adresele voastre de e-mail, dar şi adresele poştale sau de e-mail ale celor pe care îi cunoaşteţi, care au o dizabilitate şi care acum nu primesc revista.

Vă mulţumesc!

P.S. Dacă doreşte cineva să ajute la apariţia revistei o poate face prin transfer bancar sau prin mandat poştal, specificând că este donaţie (contul şi adresa le găsiţi în pag. 2).

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Mă numesc Șuteu Magda, am 84 ani și rog cititorii revistei să se roage pentru mine.

Șuteu Magda

Solicit rugăciune pentru mine și familia mea: soțul Ilie și fiica Cristina. Avem probleme de sănătate și sufletești.

Rozalia

Solicit rugăciune pentru mine și fiul meu, Lucian. Ne confruntăm cu probleme de sănătate și personale.

Margareta

Să ne rugăm pentru copii noștri care sunt atrași de lumea aceasta și "bucuriile" efemere oferite de "splendoarea" copilăriei și a adolescenței. Dar și pentru părinții noștri care au nevoie să se predea lui Dumnezeu, acum când încă mai e har. Să ne susținem familiile în rugăciune.

Să ne rugăm pentru Viorica Sas din Luduș care are probleme grave de sănătate, trebuie să facă urgent operație la inimă și situația financiară a dânsei e destul de dificila.

Emilia Dinescu

Rugați-vă vă rog ca Dumnezeu să mă întărească pe mine și familia mea după moartea mamei și să ne descurcăm, să învățăm să trăim singuri.

Adrian Spiridon Marin

În urmă cu câteva săptămâni tatăl meu a fost diagnosticat cu cancer la colon. Vă rog să vă rugați și pentru el. Mulțumesc mult!

Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor, astfel ca revista să apară și în viitor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

„Tu auzi rugăciunile celor ce suferă, Doamne! Le întăreşti inima, Îţi pleci urechea spre ei,"

(Psalmii 10:17)

.....Sfaturi practice & utile..... .....Sfaturi practice & utile..... .....Sfaturi practice & utile.....

continuare din pag. 8

între mese, tocmai datorită conținutului lor caloric, și proteinic.

Castravetele - se spune că este ca și când ai bea o cană de apă , atunci când consumi un castravete, întrucât 96% din greutatea lui este... apă. Totuși acei 4% sunt foarte importanți datorită mineralelor si oligoelementelor cu efect puternic alcalinizant, pe care le conține: potasiu, calciu, fosfor, magneziu, fier, sulf. Sunt utili datorită efectului de alcalinizare (neutralizează excesul de reziduuri acide), depurare (facilitează eliminarea substanțelor reziduale), diuretice (stimulează eliminarea urinei), laxativi (facilitează mișcarea materiilor fecale prin intestin înspre eliminare). Castravetele este util nu doar pentru consumul intern, ci și pentru cel extern, prin aplicare directă pe piele. Sunt benefici pentru consum în cazul persoanelor cu diabet.

Mango - contine de asemeni peste 80% apă, conține zaharuri (fructoza, glucoză, zaharoză), provitamina A, vitamina C, vitamina E, B1, B2, B6, niacină, fibre. Deficiența de vitamina A duce la descuamarea pielii, lucru ce poate fi prevenit în general prin consumul de alimente ce produc această vitamina (betacarotenul în mod special). Acest fruct poate fi de ajutor în cazul afecțiunilor retinei, arteriosclerozei, hipertensiunii (bogate în potasiu, sărace în sodiu), diabetului

Fasolea - este supranumită și "carnea săracului", întrucât este foarte consistentă în fibre și proteine (21-24%), o cantitate egală sau mai mare chiar decât cea a cărnii. Cu toate acestea digerabilitatea proteinei sale, poate fi completă doar dacă se combină cu alte alimente de origine vegetală ca: cerealele, susanul, semințele de floarea soarelui, sau drojdie). Mai este bogată în folați (necesari pentru femeile gravide, persoanele cu boli coronariene), fier, niacină (vitamina B3 - implicată în reacțiile chimice celulare), acid pantotenic (lipsa lui duce la afecțiuni ale pielii și fragilitatea părului). Este potrivit pentru reglarea colesterolului, constipației, hipertensiunii, anemiei, convalescenței. Cu cât culoarea este mai închisă, cu atât este mai ușor digerabilă pentru organism.

Acestea sunt doar câteva dintre alimentele pe care le oputem utiliza pentru sănătatea pielii noastre. Fiecare plantă are proporția ei și efectul ei benefic asupra organismului, care ajută la păstrarea, menținerea sănătății nu doar a pielii cât și a altor organe!

Pe lângă utilizarea apei și a alimentelor potrivite, este nevoie de îngrijirea acesteia utilizând produse care să ajute la curățarea pielii, cum ar fi măștile și efectuarea de exerciții fizice care să ajute la tonificarea ei și a mușchilor.

Dacă dorim să ne bucurăm de o piele tânără și sănătoasă, de un aspect radiant, luminos, este nevoie de asemeni, să adăugăm gânduri bune, care să inducă organismului reacții chimice benefice și emoții plăcute. Cititul, studiul Scripturii, credința, faptele bune, sunt activități care își pot pune amprenta și asupra înfățișării noastre.

Vă doresc o lună în care să va bucurați o piele sănătoasă, de salate, de hrană proaspătă și de primăvară în suflet!

-sfârșit-

Adrian Spiridon Marin
Costești - Argeș

Revista Împreună este pentru mine o "mană cerească"! O aștept cu nerăbdare să sosească și dacă lipsește, fie și o lună, eu îi simt lipsa, darămite să înceteze apariția sa. Ar ucide multe suflete singure. Mulți oameni sunt depedenți de această revistă. O pot numi Un Prieten al fiecăruia dintre noi.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos - Argeș

Se spune că florile sunt simbolul iubirii, dar eu zic că depinde pe mâna cui încap bietele flori. Dacă ele ajung pe mâna unor oameni mincinoși cărora le place să se joace cu sufletele oamenilor, atunci ele nu ne pot oferi iubirea, dacă cel care ni le oferă este mincinos, infidel și își râde de noi. Și totuși cei ce-și râd de noi mințindu-ne că ne iubesc, jucându-se cu focul iubirii, peste un timp și ei se vor arde, deoarece cândva, răscolind cenușa trecutului, s-ar putea găsi o scânteie care să-i ardă. Așadar să nu răscolim cenușa trecutului că s-ar putea găsi o scânteie care să ne ardă. Aceste scântei nu pot fi stinse decât cu lacrimile suferințelor.

Chiriță Alexandra
Costești – Argeș

POVARA PĂCATELOR -Ps. 38,4. ...Un tânăr ușuratic l-a întrebat odată pe un pastor: "Dumneavoastră spuneți că oamenii necredincioși poartă povara păcatelor; eu nu simt nimic. Cât de greu e păcatul? Un kg, zece kg, o sută kg?" Pastorul i-a răspuns tot printr-o întrebare: "Dacă pui o greutate, de zece sau o sută kg pe un mort, ce zici, o va simți?" "Nu va simți nimic pentru că este fără viață!" "Tot mort este și cel care nu simte greutatea păcatelor sau care o ia în derâdere..." mai spuse pastorul. Tânărul nu a mai avut ce să spună la așa argumente... ...Cine este sincer cu sine însuși în fața lui Dumnezeu, va recunoaște că păcatele apasă asupra conștiinței sale! Ce altceva să însemne certurile, neînțelegerile, lipsa de liniște sufletească, lipsa de credință, etc? Cine își recunoaște apăsarea în fața Mântuitorului, va fi eliberat de tot ce l-a adus la această stare. Domnul Isus este gata să ierte toate păcatele, să le îndepărteze, să le acopere, să le șteargă și să nu-Și mai aducă aminte de ele! Să aducem mulțumire pentru o asemenea lucrare măreață, plină de dragoste a Fiului lui Dumnezeu... Amin.

Dinescu Emilia
Valea Stânii – Argeș

TRAGEȚI, DACĂ ÎNDRAZNIȚI... -Exod12,13. ...Cu mult timp în urmă, într-un oraș vorbitor de limba spaniolă din America de Sud, un englez a fost arestat pe motiv că ar fi participat la o răscoală. El a fost condamnat la moarte și urma să fie executat prin împușcare. Și consulul american dar și englez au prostestat în zadar contra condamnării. Tocmai se pregătea execuția omului când deodată consulul englez sări spre condamnat și-l înveli cu drapelul britanic, apoi strigă: "TRAGEȚI DACĂ ÎNDRĂZNIȚI!" La fel făcu și consulul american și se așeză și el lângă condamnat... ...Armele au fost lăsate jos și omul a fost predat spre protecție englezilor. ...Acest rezultat ilustrează VALOAREA SÂNGELUI LUI ISUS HRISTOS, ȘI CUM PROTEJEAZĂ EL, SÂNGELE, PE CEL CARE SE ÎNCREDE ÎN EL!. Cine știe că se află în siguranță prin sângele Mântuitorului său și că toată vina sa a fost îndepărtată din fața lui Dumnezeu, ACELA NU SE TEME NICI DE JUDECATĂ ȘI NICI DE CONDAMNARE!... "...Acum dar, nu mai este nici-o osândire pentru cei ce sunt în Hristos Isus!"-Rom. 8,1. Domnul să ne ajute să ne punem la adăpost, acceptând Sângele Său protector, Amin.

Stănoiu Viorica
Aiud - Alba

Nu-ți tulbura inima cu învinuiri fără folos pentru greșeli trecute - ele nu pot fi reparate! În schimb, folosește-te de experiența lor ca învățătură pentru viitor. Când nu-ți găsești liniștea în tine însuți, zadarnic o cauți în alta parte, de aceea PRIMEȘTE FĂRĂ PLATĂ, CEEA CE-ȚI DĂ DUMNEZEU FĂRĂ PLATĂ!. Pentru că, Dumnezeu a promis că TU VEI FI MOȘTENITORUL LUMII! E aceeași promisiune făcută și lui Avraam; și fiindcă tu ești în Hristos, ești sămânță a lui Avraam și MOȘTENITOR PRIN FĂGĂDUINȚĂ -Galat.3,29. ...Când Dumnezeu ți-a făcut această promisiune, a făcut în așa fel încât TU SĂ POȚI PRIMI CU UȘURINȚĂ prin neprihănirea prin credință!. Tot ceea ce trebuie să faci e SĂ CREZI ca fiind poziția ta de moștenitor al lumii; fiecare binecuvântare e pe drept a ta, fiindcă ISUS A MURIT CA SĂ ȚI LE DEA ȚIE!. Deasemeni El a înviat din morți ca să le poată face efective în viața ta!. PRIVEȘTE LA LUCRAREA MARE DE LA CRUCE!. Amin.

Andreescu Haralambie
Pucioasa – Maluri, Dâmbovița

CE NU POATE OMUL-Iov28,3.12.28. ...Omul poate face lucrări mari cu inteligența pe care i-a dat-o Dumnezeu; vorbește cu plăcere de performanțele în știință, în tehnică, în cultură... Dar sunt și lucruri pe care omul NU LE POATE ȘI NICI NU VA PUTEA FACE VREODATĂ! Este vorba despre lucruri importante: el NU POATE începe niciuna din zilele sale; el NU POATE împiedica ridurile să-i brăzdeze fața, iar când va veni moartea, NU O VA PUTEA ține departe de casa sa... Dar, mult mai grav este faptul că OMUL NU POATE ȘTERGE NICIUN PĂCAT DIN VIAȚA SA!

...Oricât de bun și de cinstit ar fi omul-desigur în proprii lui ochi și ai celor de o seamă cu el -NU POATE SCHIMBA CU NIMIC TRECUTUL SĂU! Cuvintele ușuratice care i-au ieșit din gură, NU MAI POT fi retrase; multe fapte de care se rușinează, NU MAI POT fi șterse cu nimic; multe gânduri pe care nu le-ar încredința nimănui, NU POT FI ascunse lui Dumnezeu... Ce poate face omul cu o astfel de povară? Cum să-L întâlnească pe Dumnezeul cel sfânt? EXISTĂ O SINGURĂ CALE, ȘI EA DUCE LA CRUCE!. SUNTEM SALVAȚI PRIN MOARTEA LUI ISUS HRISTOS!...

(Nota redacției: Mirarea mea rămâne: oare din cei peste 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

Egalizarea şanselor la examenele naţionale pentru elevii cu deficienţe de vedere/ deficienţe de auz/tulburare de spectru autist/tulburări specifice de învăţare

av. DANA BORDEIANU

Ministerul Educaţiei Naţionale a aprobat procedura prin care este asigurat cadrul normativ necesar susţinerii examenelor naţionale (Evaluarea Naţională pentru absolvenţii clasei a VIII-a şi examenul naţional de Bacalaureat – sesiunea 2019) de către elevii cu deficienţe de vedere/deficienţe de auz/tulburare de spectru autist/tulburări specifice de învăţare.

Elevii cu dizabilităţi, care deţin certificat de încadrare în grad de handicap, beneficiază de drept de condiţii de egalizare a şanselor, prin adaptarea procedurilor de examinare, conform prevederilor art. 31 din Metodologia de organizare şi desfăşurare a evaluării naţionale pentru elevii clasei a VIII-a, în anul şcolar 2010-2011, aprobată prin Ordinul MECTS nr. 4801/31.08.2010, valabilă şi pentru evaluarea naţională pentru absolvenţii clasei a VIII-a – 2019, conform prevederilor OMEN nr. 4813/29.08.2018 şi ale art. 91 din Metodologia privind organizarea şi desfăşurarea examenului de bacalaureat-2011, aprobată prin Ordinul MECTS nr. 4799/31.08.2010, valabilă pentru examenul de bacalaureat naţional – 2019, conform prevederilor OMEN nr. 4830/30.08.2018.

Pentru asigurarea mijloacelor/instrumentelor necesare adaptării procedurilor de examinare, unităţile şcolare transmit părinţilor elevilor cu TSI, care susţin examene naţionale, că depunerea cererilor pentru adaptarea procedurilor de examinare se realizează înainte de simularea examenelor naţionale.

La solicitarea conducerii unităţii de învăţământ, comisia de examen judeţeană/a municipiului Bucureşti aprobă aplicarea prevederilor prezentei proceduri potrivit tipului şi gradului de deficienţă, tulburare de spectru autist şi numeşte/deleagă specialiştii în comisia/centrul de examen.

Pentru cazuri speciale, vizând oricare dintre tipurile de deficienţe/handicap, Comisia Naţională de Bacalaureat, respectiv Comisiile judeţene/a municipiului Bucureşti de Organizare a Evaluării Naţionale pot aproba şi alte proceduri de susţinere a probelor de examen pentru elevii cu deficienţe, la solicitarea comisiilor de bacalaureat judeţene/a municipiului Bucureşti, respectiv la solicitarea comisiilor din unităţile de învăţământ, pentru Evaluarea Naţională, în baza documentelor medicale prezentate la înscriere.

Toate persoanele care au acces în sălile de examen în calitate de asistenţi, interpreţi în limbaj mimico-gestual, însoţitori ai comisiilor etc., pentru a oferi sprijin elevilor cu deficienţe, conform menţiunilor din secţiunile precedente, trebuie să fie în situaţie de compatibilitate, respectiv să nu aibă rude sau afini până la gradul al IV-lea printre elevii care participă la respectiva sesiune de examen.

Părintele/tutorele legal va solicita în scris conducerii unităţii de învăţământ adaptarea modalităţii de examen conform prevederilor metodologice şi ale prezentei proceduri, în baza certificatului de încadrare în grad de handicap sau a certificatului de orientare şcolară şi profesionala, iar pentru elevii cu tulburări de învăţare, care nu deţin certificatului de încadrare în grad de handicap, în baza unei adeverinţe medicale eliberate de comisia medicală judeţeana/a municipiului Bucureşti de orientare şcolar-profesională sau, în judeţele în care nu funcţionează comisii medicale de orientare şcolar-profesională, în baza unui document medical eliberat de medicul specialist.

****

E oficial. Termenul de depunere a declaraţiei unice a fost prelungit până pe 31 iulie

Schimbări importante de la Guvern. Executivul a prelungit termenul de depunere a declaraţiei unice de venit de persoanele fizice, care obţin venituri din activităţi independente, şi de persoane fizice autorizate.

Declaraţia poate fi depusă până pe 31 iulie. Termenul iniţial era 15 martie.

Inclusiv pentru formularul 230 se prelungeşte termenul, tot până la sfârşitul lunii iulie. Prin aceasta, se poate direcţiona 2 sau 3,5% din impozitul pe veniturile din salarii şi din pensii către ONG-uri.

Anunţul a fost făcut de premierul Viorica Dăncilă, în şedinţa de Guvern.

Guvernul a anunţat că este o măsură luată în scopul încurajării conformării voluntare a contribuabililor persoane fizice şi în sprijinul organizaţiilor nonprofit.

Declaraţia Unică se completează şi se depune de către persoanele fizice care realizează individual sau într-o formă de asociere venituri din România şi/sau străinătate şi de cele care datorează impozit pe venit şi contribuţii sociale.

Toţi cei care îşi plătesc obligaţiile până la sfârşitul lunii iulie vor beneficia de o bonificaţie de 5% din impozitul pe venit şi din contibuţiile sociale datorate pentru anul trecut.

-sfârşit-

(sursa: www.digi24.ro)

Anatomia unei grefe perfecte

-ultima parte-

de Amy Vallace

În vârstă de 48 ani, M. Azari este directorul programului de grefe de mâini de la Universitatea California din Los Angeles (UCLA). Aceste operații de transplant sunt relativ recente. Prima grefă durabilă a fost făcută în 1999 la Luisville, în Kentucky; până în 2015, cel puțin 85 de operații asemănătoare au fost încercate în întrega lume, iar doctorul Azari era unul dintre pionieri. El a dirijat efectuarea a cinci grefe de mâini în diverse spitale americane, dintre care un transplant de ambele mâini la un pacient și chiar a unui braț în State Unite ale Americii.

El își dorea să verifice o ipoteză, dar avea nevoie de un pacient care să răspundă la niște criterii riguroase: să aibă o sănătate perfectă, să poată rezista la o disciplină de fier și desigur să aibă un membru care trebuia înlocuit, dar care nu a fost încă amputat. Profil rar, deoarece majoritatea candidaților la o grefă a mâinii au fost răniți într-un accident, sau în război și sunt atât de grav afectați, încât o amputare urgentă este inevitabilă.

Adesea, brațul este amputat mai aproape de cot și nu de mână; nervii și tendoanele sunt înnodate și întoarse spre interior pentru a reduce inconfortul. Cu timpul ele se unesc și devine foarte dificil să mai poată fi separate și racordate cu precizie la noua mână.

Nu ar fi extraordinar să se poată amputa mâna și să poată fi astfel pregătit brațul pentru a primi grefa? Dacă tendoanele, nervii, arterele și venele sunt bine conservate pe toată lungimea și ușor de identificat ca firele electrice dintr-o boxă, doar pregătite a fi racordate... cât de rapidă ar fi recuperarea pentru pacient? Doctorul Azari vedea deja pacientul său imaginar trezindu-se după operație, privinduși noua mână, și mișcând degetele. Tot ceea cei lipsea, era buna persoană.

El l-a întâlnit pe Jonathan la o săptămână după ce a fost externat de la clinica Mayo. Doctorul i-a examinat cu atenție mâna stângă, foarte neagră cu o mică excepție, o mică parte a palmei. Dreapta era puțin mai umflată; degetele erau uscate, însă restul brațului putea fi salvat. Degetele piciorului stâng sunt irecuperabile, dreptul părea în întregime carbonizat. "Trebuie să-l tăiem, i-a spus doctorul Azari, fără să ezite." Ceva interesant în felul lui de a fi – era foarte direct, dar delicat și puteai vedea la acesta o privire caldă și compătimitoare în timpul vizitei, care a avut efectul să-i calmeze pe Jonathan și Jennifer. "Doresc să vă fac o promisiune, a continuat doctorul. Nu voi face nimic care să vă afecteze sănătatea."

Pe 23 iunie 2015, la momentul când au reușit să strângă suficientă piele, medicii i-au amputat mâna stângă lui Jonathan și aproape jumătate din fiecare deget de la mâna dreaptă. Secționând mâna, brațul stâng cât mai de jos posibil, ei nu au înnodat, nici repliat vreun nerv sau tendon, pentru a putea dispune de un maxim de manevră mai târziu.

Interesant este că Jonathan nu a fost perturbat de amputare. Mâna stângă l-a făcut să sufere atât de mult, încât a fost ușurat după operație.

Mai rămânea mult de făcut. UCLA, unde doctorul Azari dorea să facă operația, solicitau lui Jonathan o serie de examene fizice și psihologice. Și mai trebuia găsit un donator a cărui mână stângă să fie adaptată la talia sa și chiar la pilozitatea lui. Cu cât corespondența era mai apropiată, cu atât era mai ușor să trăiască cu grefa. În așteptare Jonathan se antrena pentru a "recupera" mișcările obișnuite pe care le făcea înainte. El a învățat să țină o furculiță cu ceea cei mai rămăsese de la mâna dreaptă și să țină un pix în mână pentru a putea texta sau trimite emailuri de pe telefonul său.

Pe 17 august 2015 Jonathan și Jennifer s-au căsătorit, în intimitatea curții lor. A doua zi, medicii i-au amputat piciorul drept, la jumătatea distanței dintre genunchi și coapsă și degetele carbonizate de la piciorul stâng. Jonathan a făcut eforturi mari pentru a suporta dispariția membrelor sale, comparându-se cu Domnul Cartof, un joc pentru copii, dar pierderea piciorului drept l-a afectat mai mult. "Etapa amputării a fost cea mai penibilă, mărturisește el. Acum începe cea a grefei."

La opt săptămâni după intervenție, i-au instalat prima sa proteză: el a putut imediat să meargă. Apoi a primit o gleznă electronică Triton, un aparat bionic care se putea adapta la orice mișcare și o proteză Rush pentru deplasări mai lungi. "Într-o zi voi avea o jambă asortată la smoking pentru ceremonia acordării premiilor Emmy", glumește el.

Kodi Azari era mai puțin visător. "Grefele sunt imprevizibile, recunoaște el. Și nu sunt rețete miracol pentru reușita lor." Cum un

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

bucătar pregătește o rețetă, echipa sa împreună cu el au repetat de mai multe ori operația în laboratoarele de anatomie.

După înscrierea lui Jonathan pe lista de așteptare (primitori), împreună cu Jennifer au așteptat șapte luni faimosul apel. În 24 octombrie 2016, s-a găsit în sfârșit un donator compatibil, având aceeași grupă sanguină și o mână stângă asemănătoare cu a lui. Jonathan a sosit la clinică la orele 9:45 a doua zi dimineață. Doctorul Azari la întâmpinat cu o vorbă de duh: "Iatăne ajunși aici." Pe timpul pregătirii pacientului pentru intervenție, el s-a deplasat cu mașina la un alt spital din sudul Californiei de unde trebuia să preleveze viitoarea mână a lui Jonathan.

La sosirea sa acolo, chirurgul a întâlnit fratele și pastorul donatorului, menținut artificial în viață. În sala de operație, mai multe echipe erau pregătite să preleveze, mâna și alte organe ale donatorului. În același timp în cealaltă parte a orașului, au pus pe Jonathan sub anestezie. Jennifer l-a mai îmbrățișat odată, înainte să-i spună la revedere.

La orele 15:32, echipa doctorului Azari, de curând completată de acesta, a procedat la prima incizie pentru prepararea brațului lui Jonathan. Primul incident neprevăzut: medicii se gândeau să taie oasele radius și cubitus la 11 cm mai sus de manșetă, însă după ce a degajat cele două oase, li s-a părut posibil să păstreze o lungime mai mare. Aceasta mărea șansele de vindecare și de prezervare a amplitudinii mișcărilor. S-au decis imediat să mai conserve 7 centimetri suplimentari din cele două oase și să atașeze mîna la doar 4 centimetri de manșetă.

Ceasul mergea înainte... Medicii lucrau de câteva ore numai și mai aveau de lucru pentru încă vreo duzină. Multe tendoane majore au fost suturate, apoi a fost rândul vaselor sanguine. Un al doilea neprevăzut îi aștepta și în acest stadiu: din cauza necrozei și a lipsei de irigație sanguină, țesuturile erau fragile, își amintește chirurgul. Țesutul cicatrizat se durificase și era foarte dificil să fie cusut.

Pe măsură ce echipa lucra și apropia mușchii de braț, vasele suturate în prima etapă începuseră să se lungească, ca niște fire prea lungi.

Chirurgii se așteptau la aceasta și le-au scurtat.

Diverse tendoane, în special cel pentru index, al degetului mare și al arătătorului, au fost de asemenea reajustate. "A trebuit să luăm de mai multe ori fiecare tendon și să-l reajustăm", povestește doctorul. Tendoanele pentru ante braț, au fost împletite pe 7,6 centimetri pentru a le face mai rezistente la deșirare.

La orele 23:01, odată ce au fost scoase pânzele și cleștii, noua mână a lui Jonathan a început să-și schimbe culoarea din alb în roz, apoi în roșu. Sîngele inunda țesuturile, pulsul începuse să bată. Pentru echipă era un moment de exaltare.

Chirurgii au terminat apoi repararea tendoanelor restante. La ora 7:07, recepționista de la spital a sunat-o pe Jennifer și i-a spus că echipa era pe cale să termine intervenția lui Jonathan și la ora 9:09 că totul era terminat. Echipa a lucrat în continuu 17 ore și 37 de minute.

La trezire, Jonathan murmură: "Ați reușit să o faceți?" Când doctorul Azari confirmă, el și-a privit noua mână și a început să fredoneze cântecul din filmul Rocky. Jennifer a ajuns la spital la o oră după aceasta, era aniversarea sa și spera la un cadou. "Mișcă te rog un deget", îi spune ea soțului. Și acesta a reușit să facă.

Prețul acestei grefe și plata tratamentului medical este incalculabil, însă operații asemănătoare au costat peste 1 milion de dolari americani.

Ce l-a îmbolnăvit pe Jonathan? Nu o să știe nimeni niciodată cu exactitate. Ipoteza cea mai probabilă este că virusul Epstein-Barr, cuplat cu stresul, a putut provoca această criză. "Un caz la 20 de milioane", spune el.

El preferă acum să se gândească la viitor. În fiecare dimineață, la răsăritul soarelui, merge la UCLA, pentru o ședință de ergoterapie, pentru ameliorarea mobilității și a suppleții. La numai cinci luni de la operație, el putea dribla, sări coarda și juca tenis, ținând racheta în mâna sa stângă. A început să organizeze antrenamente pentru prietenii săi și să facă exerciții pentru utilizarea de degete protetice adaptate la mâna sa dreaptă.

Și desigur, Jonathan profită de viață. Recent, el și-a pus un costum și o cravată, și-a fixat glezna electronică, o pereche de pantofi din piele neagră, pentru a o însoți pe Ariane la ultimul dans tată-fiică de la școala secundară unde ea își termina studiile. El și-a prins 14 inimioare roșii pe reverul sacoului –

unul pentru fiecare dans la care și-a însoțit fiica. Pentru Ariana, prezența tatălui ei la acest eveniment era un adevărat miracol.

-sfârșit-

Sursa : Selection.ca – 9/2018
Trimis de ***TRAIAN FLOREA*** *- Canada*

Chei care deschid o relație - 2

GEORGE UBA - vicepreşedinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Vă mai aduceți aminte de prima cheie care fundamentează o relație de succes? V-o reamintesc:

1. În relațiile cu oamenii, caută întotdeauna ce este bine şi găseşte cele mai bune motive posibile pentru acțiunile şi cuvintele oamenilor.

O a doua cheie la fel de valoroasă pentru relații sănătoase este:

2. În relațiile cu oamenii, niciodată nu critica. Nimic nu distruge mai mult relatiile umane cum o face critica.

Deseori, criticăm pentru ca să ne justificăm propriile acțiuni. Aceasta îmi aminteşte de un studiu despre cei mai violenți criminali care se află acum în închisoare. Când erau intervievați, aceşti criminali puteau explica tot ce făcuseră şi în acelaşi timp puteau critica tot ce făcuseră alții.

Critica nu a făcut niciodată bine. Îi aşează pe oameni într-o poziție defensivă şi antagonistă. În loc de critică, folosiți fiecare cuvânt bun, cald, pe care îl puteți spune despre alții. Trecând prin viață nu veți crea doar relații de durată, dar vă veți simți minunat. Oamenii care îşi petrec viața defăimându-i pe alții, bârfind, şi făcându-i pe alții să se simtă prost, nu fac altceva decât să se facă pe ei înşişi să se simtă prost. În loc să criticați, faceți-i pe ceilalți să se simtă importanți. Acceptarea este unul dintre lucrurile prin care Dumnezeu te-a acceptat pe tine. În special pe cei care sunt diferiți de tine.

In Grecia antică, Socrate era vestit pentru etica lui. Într-o zi o cunoştință l-a oprit pe stradă şi i-a spus: „Ştii ce tocmai am auzit despre prietenul tău?”

„Aşteaptă puțin”, i-a spus Socrate. „Înainte să-mi vorbeşti despre pritenul meu, aş vrea să-ți iei puțin timp şi să te gândeşti ce vrei să-mi zici. În primul rând eşti absolut sigur că ceea ce-mi vrei să-mi spui este adevărat?” „Păi, nu”, a răspuns omul. „Este despre ce am auzit astăzi şi...” „Aha”, exclamă Socrate, „deci, de fapt nu ştii dacă este adevărat sau nu. În al doilea rând, ceea ce ai să-mi mărturiseşti despre prietenul meu este un lucru bun?” „Nu, din contră.” „Aşa”, a continuat Socrate. „Vrei să-mi spui ceva rău despre prietenul meu , dar nu ştii sigur dacă este adevărat. În altreilea rând, ceea ce vrei să-mi spui despre prietenul meu îmi este de folos ?” „Nu, nu cred.” „Ei bine, dacă vrei să-mi spui despre prietenul meu ce nu este adevărat, nici bun, nici folositor, la ce bun să-mi mai spui?”

Acest test este cunoscut ca testul celor trei site. Vă invit să-l folosiți!

-va urma-

continuare din pag. 5

erea lui Iisus împacă justeţea lui Dumnezeu în judecarea păcatului cu mila Sa în justificarea păcătosului(7). De ce pare Dumnezeul Vechiului Testament atât de diferit de Dumnezeul Noului Testament? Căderea în păcat a schimbat radical imaginea lui Dumnezeu în mintea oamenilor, şi nu numai. Abia la cruce, adică în Noul Testament, a fost aceasta reabilitată. Doar în lumina Crucii, ducându-ne înapoi la începuturile timpului şi luând Biblia pagină cu pagină vom descoperi un singur Dumnezeu cu un singur plan. Împlinirea acestui plan divin prin moartea şi învierea lui Iisus este singura speranţă de care se pot agăţa părinţii care îşi pierd copiii, copiii care îşi pierd părinţii, soţii care îşi pierd soţiile, fraţii care îşi pierd surorile. În faţa unui chip livid pe care îl priveşti pentru ultima dată înainte de a fi înapoiat pământului din care a venit, se aşează crucea lui Iisus care repetă neîncetat că nimic nu este în van, că visul lui Dumnezeu pentru noi este etern şi real, iubirea Sa este eternă şi reală.

-sfârşit-

Footnotes

[1]„«Dumnezeu S-a uitat spre pământ şi iată că pământul era stricat, căci orice făptură îşi stricase calea pe pământ» (Geneza 6:12).”

[2]„Tim Rowe, The Heart, ediţie online, accesare 16 mart. 2016.”

[3]„ Geneza 3:15.”

[4]„Ellen G. White, Viaţa lui Iisus, Editura Viaţă şi Sănătate, Bucureşti, 2008, p. 683. Vezi şi Matei 27:52-53.”

[5]„Romani 6:9.”

[6]„Apocalipsa 21: 4.”

[7]„John Stott, The Cross of Christ, IVP Books, ediţie online.”

SURSĂ:Semnele timpului, aprilie 2016, ediție tipărită
https://semneletimpului.ro/religie/paste/in-fata-unui-chip-livid.html
Preluat cu permisiune

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, <u>scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 28 a lunii de dinainte de luna de apariție a revistei</u>.

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Doresc să corespondeze:

Alex

Mă numesc Alex din Constanța, am 33 ani, handicap gr. 1, doresc să cunosc o fată cu handicap ușor, până în 30 de ani, în vederea căsătoriei. Aștept poze şi povestea voastră la adresa de email bucuralexus@gmail.com

Lucian

Constănţean, 51 de ani, pensionat medical, gradul 2, 1,74 cm, 70 kg, creştin ortodox, singur, fără obligaţii familiale, antialcoolic, nefumător. Doresc să cunosc o doamnă sau domnişoară cu vărsta între 20 şi 65 de ani, ortodoxă sau catolică, cu o anumită dizabilitate, din orice zonă a ţării. Pentru o relaţie sinceră şi altruistă de prietenie. Eu locuiesc la ţară. Pot fi contactat la nr. de telefon: 0738.469.848.

Ciprian

Mă numesc Ciprian, am 39 ani și doresc cunoștință cu o fată, pentru o relație serioasă cu vârsta între 28-42 ani. Aștept mesajele la adresa de e-mail: cypryus79cypryus@yahoo.com

Cornel

Am 28 de ani, am probleme de vedere și caut o fată cu vârsta între 18-35 ani, în vederea unei relații serioase, pentru prietenie / căsătorie. 0757-474940

Anonimă

51 de ani, gr. 1, șatenă, ochi căprui cu nuanțe de verde, păr negru, 1,64 m, caut un băiat sufletist, de vârstă apropiată (mai mic cu 2 – 3 ani), gr. 2 sau 3, să locuiască în orașul meu. Ofer și doresc seriozitate. 0742-360572. Nu răspund la apelurile cu număr ascuns. Rog a fi sunată între orele 13-22.

Ion

Mă numesc Ion, am 41 ani și n-am fost căsătorit, fără obligații și vorbesc greu, am gr. 2, sunt o persoană sinceră, înălțimea 1,85 m, am 88 kg., păr șaten, ochi căprui, vreau să cunosc o fată sinceră și serioasă, fără obligaţii, să știe ce vrea, cu vârsta 37 – 41 ani, pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0730-643129.

Nelu

Vreau să cunosc o fată sinceră, cu vârsta între 37 și 41 ani, fără obligații și să știe ce vrea. Eu vorbesc greu. Am gr.2. Tel. 0725-262314.

Viorel

Viorel, am 50 de ani, caut o femeie cu vârsta între 40 - 50 de ani. Caut sinceritate, pentru prietenie / căsătorie. Nr. tel 0732-367227 sau 0764-843820

Alin

Mă numesc Giuvelea Alin, sunt din Pucioasa, jud. Dâmbovița, am 37 de ani, caut o fată credincioasă, adventistă sau de altă religie, să fie sinceră și să iubească Cuvântul lui Dumnezeu, să Îl vestim împreună. Să fie din Târgoviște sau județul Dâmbovița. 0734-762637.

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 58 ani (n. 12.12.1960), am gr. 2, neuropsihic şi doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, neuropsihic, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. Persoanele care mă contactează pentru căsătorie să fie de religie baptistă, creștină după evanghelie sau penticostală și vârsta 49-56 ani. Nu răspund la persoane neserioase, doresc o relaţie pusă pe temelia lui DUMNEZEU şi pe seriozitate. 0774-042022.

Marcela

Mă numesc Marcela, am 38 de ani, am gr. 1 și doresc să cunosc un domn cu vârsta între 36 și 42 ani. Am 1,65 m, 62 kg, ochi căprui, păr șaten. Doresc să fie serios, să știe ce vrea. Pot fi contactată la 0753-351654.

Dragotă Ionuț Cosmin

Tânăr, 33 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-44 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din com. Cernișoara, jud. Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0745-898368.

Marian

Mă numesc Joițoiu Marian, am 31 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete şi băieţi de vârstă apropiată, din întreaga țară. Tel. 0785-710466

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 44 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe stil vechi sau nou. 0762-929910

Paul

Tânăr, 41 ani, păr negru, ochi căprui, corpolent, cu o dizabilitate fizică, caut pentru prietenie doamne, 30-40 ani, inteligente, prezentabile, gospodine, cu anumite dizabilități fizice. Menționez că locuiesc în Iași și pot fi contactat la 0747-040411.

Constantin Sorin

Am 39 de ani, cu deficiență de vedere, fără vicii și obligații și caut o fată de aceeași religie, creștin ortodox, cu vârsta între 28-48 ani. Poate să aibă și un copil. Ofer și doresc seriozitate. 0725-336275 și 0784-612637.

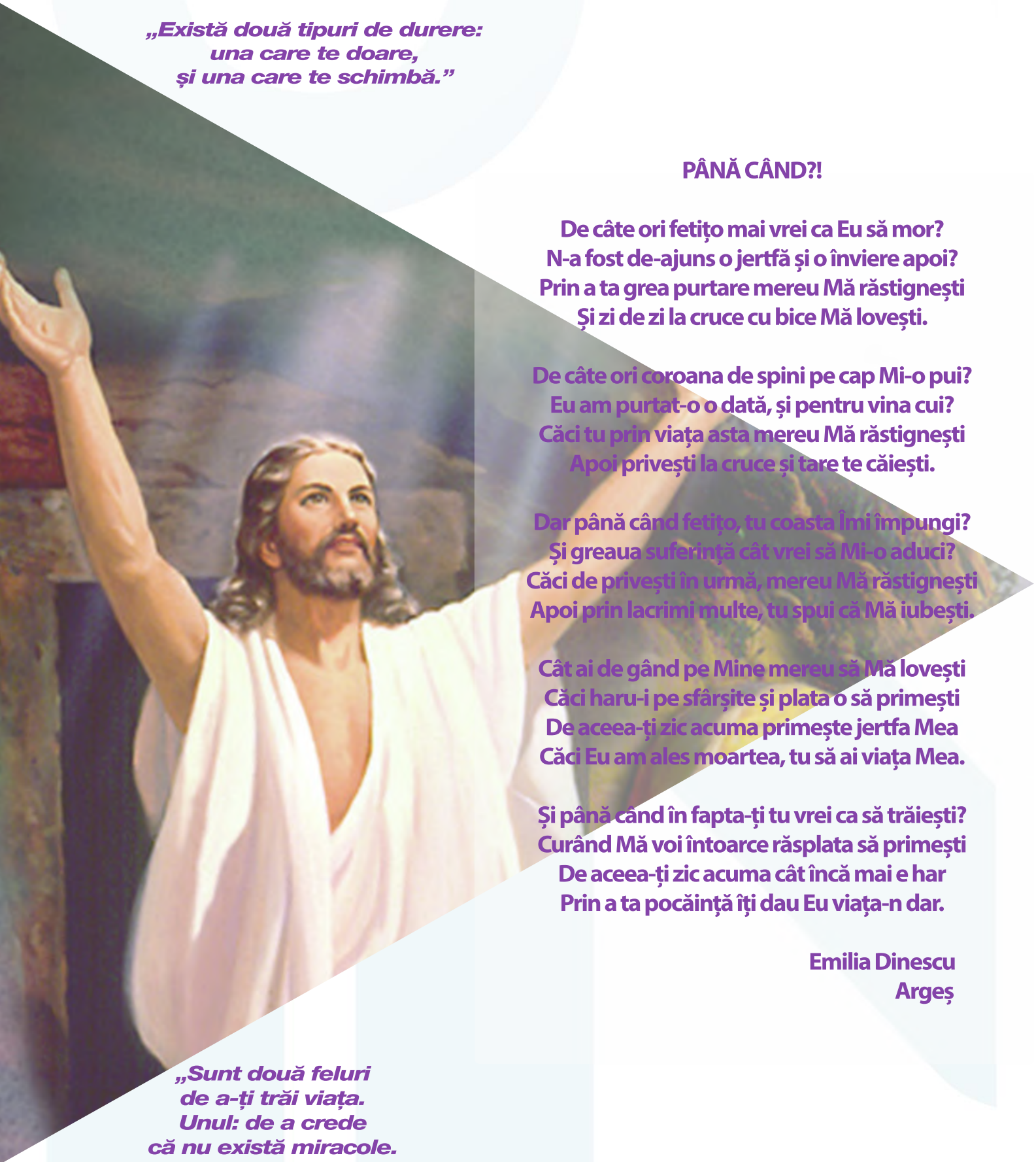
Antonio

Am 50 de ani, mă numesc Antonio, aș dori să cunosc o femeie care să fie gospodină, cu vârsta cuprinsă între 45-52 ani. Poate să aibă și un copil. Doresc să locuiască la mine, deoarece sunt singur. 0751-319302.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

„Există două tipuri de durere:
una care te doare,
și una care te schimbă.”



PÂNĂ CÂND?!

De câte ori fetițo mai vrei ca Eu să mor?
N-a fost de-ajuns o jertfă și o înviere apoi?
Prin a ta grea purtare mereu Mă răstignești
Și zi de zi la cruce cu bice Mă lovești.

De câte ori coroana de spini pe cap Mi-o pui?
Eu am purtat-o o dată, și pentru vina cui?
Căci tu prin viața asta mereu Mă răstignești
Apoi privești la cruce și tare te căiești.

Dar până când fetițo, tu coasta Îmi împungi?
Și greaua suferință cât vrei să Mi-o aduci?
Căci de privești în urmă, mereu Mă răstignești
Apoi prin lacrimi multe, tu spui că Mă iubești.

Cât ai de gând pe Mine mereu să Mă lovești
Căci haru-i pe sfârșite și plata o să primești
De aceea-ți zic acuma primește jertfa Mea
Căci Eu am ales moartea, tu să ai viața Mea.

Și până când în fapta-ți tu vrei ca să trăiești?
Curând Mă voi întoarce răsplata să primești
De aceea-ți zic acuma cât încă mai e har
Prin a ta pocăință îți dau Eu viața-n dar.

Emilia Dinescu
Argeș

„Sunt două feluri
de a-ți trăi viața.
Unul: de a crede
că nu există miracole.
Altul: de a crede
ca totul e un miracol”
Albert Einstein

ÎMPREUNĂ